

Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes • Anny Karoliny Almeida Vieira
Ana Luiza das Chagas Nogueira • Antônio Braz de Araújo Júnior
Kinbelly Soares Nascimento • Leticia Moura Nóbrega
Raíssa de Oliveira Licarião • Giselda Félix Coutinho
(Organizadores)

AMAMENTAR: DESENVOLVENDO O VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO





Universidade Estadual da Paraíba
Prof^a. Célia Regina Diniz | *Reitora*
Prof^a. Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*



Editora da Universidade Estadual da Paraíba
Cidoval Moraes de Sousa | *Diretor*

Conselho Editorial

Alessandra Ximenes da Silva (UEPB)
Alberto Soares de Melo (UEPB)
Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)
José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)
José Luciano Albino Barbosa (UEPB)
Melânia Nóbrega Pereira de Farias (UEPB)
Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)



Editora indexada no SciELO desde 2012



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Editora filiada a ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500
Fone: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: eduepb@uepb.edu.br

Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes • Anny Karoliny Almeida Vieira
Ana Luiza das Chagas Nogueira • Antônio Braz de Araújo Júnior
Kinbelly Soares Nascimento • Letícia Moura Nóbrega
Raíssa de Oliveira Licarião • Giselda Félix Coutinho
(Organizadores)

AMAMENTAR: DESENVOLVENDO O VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO



Campina Grande-PB | 2025

Expediente EDUEPB***Design Gráfico e Editoração***

Erick Ferreira Cabral
Jefferson Ricardo Lima A. Nunes
Leonardo Ramos Araujo

Revisão Linguística e Normalização

Antonio de Brito Freire
Elizete Amaral de Medeiros

Assessoria Editorial

Eli Brandão da Silva

Assessoria Técnica

Thaise Cabral Arruda

Divulgação

Danielle Correia Gomes

Comunicação

Efigênio Moura

Depósito legal na Câmara Brasileira do Livro - CDL

A483 Amamentar [recurso eletrônico] : desenvolvendo o vínculo entre mãe e filho / organização de Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes ... [et al.]. – Campina Grande : EDUEPB, 2025.

57 p. : il. color.

ISBN: 978-65-5221-059-3 (16.500 KB - PDF)

1. Amamentação. 2. Fisiologia da Amamentação. 3. Leite Materno. 4. Aleitamento Materno. 5. Vínculo entre Mãe e Filho. I. Pontes, Isabelle Eunice de Albuquerque. II. Vieira, Anny Karoliny Almeida. III. Nogueira, Ana Luiza das Chagas. IV. Araújo Júnior, Antônio Braz de. V. Nascimento, Kinbelly Soares. VI. Nóbrega, Letícia Moura. VII. Licarião, Raíssa de Oliveira. VIII. Coutinho, Giselda Félix. IX. Título.

21. ed. CDD 649.33

Ficha catalográfica elaborada por Fernanda Mirelle de Almeida Silva - CRB - 15/483

Copyright © **EDUEPB**

A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

QUEM SOMOS?

Profa. Dra. Giselda Félix Coutinho

Coordenadora Projeto desENVOLVER

Profa. Dra. Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes

Anny Karoliny Almeida Vieira

Colaboradoras Projeto desENVOLVER

Ana Luiza das Chagas Nogueira

Antônio Braz de Araújo Júnior

Kinbelly Soares Nascimento

Letícia Moura Nóbrega

Raíssa de Oliveira Licarião

Extensionistas

SUMÁRIO

Apresentação do Projeto	3
Introdução	5
Benefícios da Amamentação	6
Leite Materno	7
Fisiologia da Amamentação	9
Hora de Ouro	13
Vínculo entre mãe e filho	14
Tipos de Mamilo	17
Pega Correta	19
Posicionamento	21
Preparação da Mama	27
Ordenha Manual	28
Confusão de bicos	32
Intercorrências Mamárias	33
Banco de Leite Humano	36
Amamentando um bebê prematuro	40

SUMÁRIO

Mitos e Verdades	43
Curiosidades	46
Considerações Finais	49
Referências	50

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O desENVOLVER é um projeto de extensão do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), que atualmente acontece nos hospitais da CLIPSI e no ISEA (Maternidade Instituto de Saúde Elpídio de Almeida), todos na cidade de Campina Grande - PB.

Mas onde é desenvolvido?

Dentro da Unidade de Terapia Intensiva Neonatal (UTIN),
Unidade de Cuidado Intermediário Neonatal Convencional (UCINCo),
Unidade de Cuidado Intermediário Neonatal Canguru (UCINCa) e Alojamento Conjunto.



APRESENTAÇÃO DO PROJETO

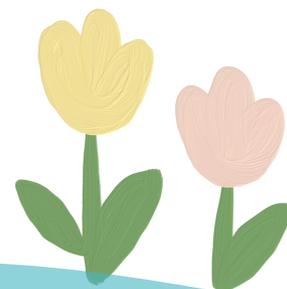
E qual é o seu foco?

Tornar o período de internação um pouco mais leve, acolhedor e humanizado para o bebê, a mãe, a família e a equipe.

Como o projeto acontece?

Com supervisão dos preceptores, os alunos entram em ação por meio de conversas, tiram dúvidas, ajudam a realizar alguns procedimentos e, assim, auxiliam as famílias a lidar com essa fase tão nova e cheia de desafios.

O desENVOLVER é sobre compartilhar conhecimento, humanizar os cuidados e criar uma ponte entre a equipe e os pacientes.



INTRODUÇÃO

Você está vivendo uma nova fase da sua vida! Pode ser a primeira vez ou não, mas é sempre um momento único. Amamentar é um ato fundamental para o desenvolvimento do bebê, assim como é importante para desenvolver e fortalecer o vínculo entre mãe e filho. Mas é preciso dizer também que, para muitas mulheres, esse momento pode ser desafiador.

Amamentar é a maneira pela qual o seu bebê receberá todos os nutrientes necessários para viver. A amamentação deve ser exclusiva nos primeiros seis meses de vida do seu filho. Nem água você precisa oferecer! O leite materno já tem tudo de que o seu bebê necessita.



Este material tem como objetivo trazer informações para que você possa aprender mais sobre a amamentação, de forma a facilitar um pouco sua vida no período do pós-parto. Aqui, vamos abordar como a amamentação acontece, os benefícios de amamentar, os tipos de leite, como preparar a mama para a amamentação, a importância da amamentação no vínculo entre mãe e bebê, além de outros temas.

Quanto mais informação, mais preparada você estará para viver esse momento. Portanto, leia tudo e tenha esse material sempre perto de você, para que ele possa ajudá-la a entender tudo que você está experimentando.

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

Para o bebê:

- Melhora o desenvolvimento infantil;
- Favorece o sistema imunológico;
- Redução da mortalidade infantil;
- Reduz risco de infecções respiratórias e gastrointestinais;
- Melhor desempenho cognitivo dos bebês;
- Reduz risco de obesidade na infância;
- Reduz risco de diabetes tipo 2.

Para a mãe:

- Promove a contração uterina no pós-parto, favorecendo o retorno do útero às condições pré-gestacionais;
- Reduz o risco de câncer de mama e de câncer de ovário;
- Reduz o risco de obesidade e diabetes tipo 2;
- Ajuda no processo de emagrecimento pós-gestação;
- Diminui a chance de desenvolver depressão pós-parto.

Além de reduzir os custos familiares com alimentação e saúde.

LEITE MATERNO

O leite materno possui todas as características essenciais para alimentar o seu bebê. Sua oferta deve ser exclusiva durante os seis primeiros meses de vida. Após o sexto mês, os demais alimentos serão incluídos na dieta, porém o leite materno ainda deve ser oferecido até, pelo menos, os dois anos de idade.

Você Sabia?

Existem tipos de leite!



O primeiro leite produzido é o colostro, que surge na primeira semana após o parto, com um volume pequeno a cada mamada - variando de 2ml a 20ml - nos primeiros três dias de amamentação.

LEITE MATERNO

Você Sabia?

Existem tipos de leite!

2 O segundo leite é o de transição, que ocorre na segunda semana de pós-parto.

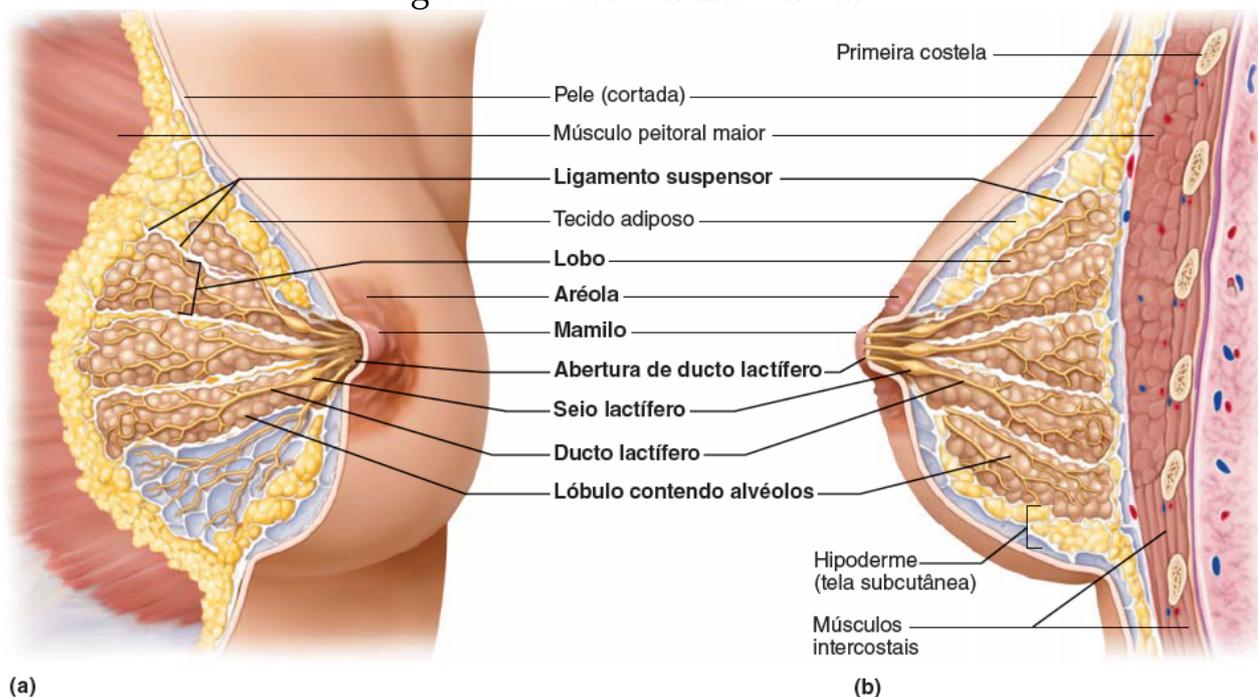
3 O terceiro leite é o maduro, rico em água, proteína, gorduras boas, carboidratos, potássio, cálcio, zinco e magnésio.



FISIOLOGIA DA AMAMENTAÇÃO

Para entendermos sobre o aleitamento materno e o seu sucesso, é muito importante conhecer o funcionamento das mamas durante o processo de gestação e pós-parto.

Figura 1. Anatomia das mamas



fonte: “15. Anatomia das mamas”, 2020

A mama é composta por tecido conjuntivo, gordura e tecido glandular.

FISIOLOGIA DA AMAMENTAÇÃO

Em estruturas chamadas alvéolos, estão as células responsáveis pela produção do leite, que o enviam para ductos que, juntos, formarão um único ducto principal em que sua porção final é o centro da mama onde está o mamilo.

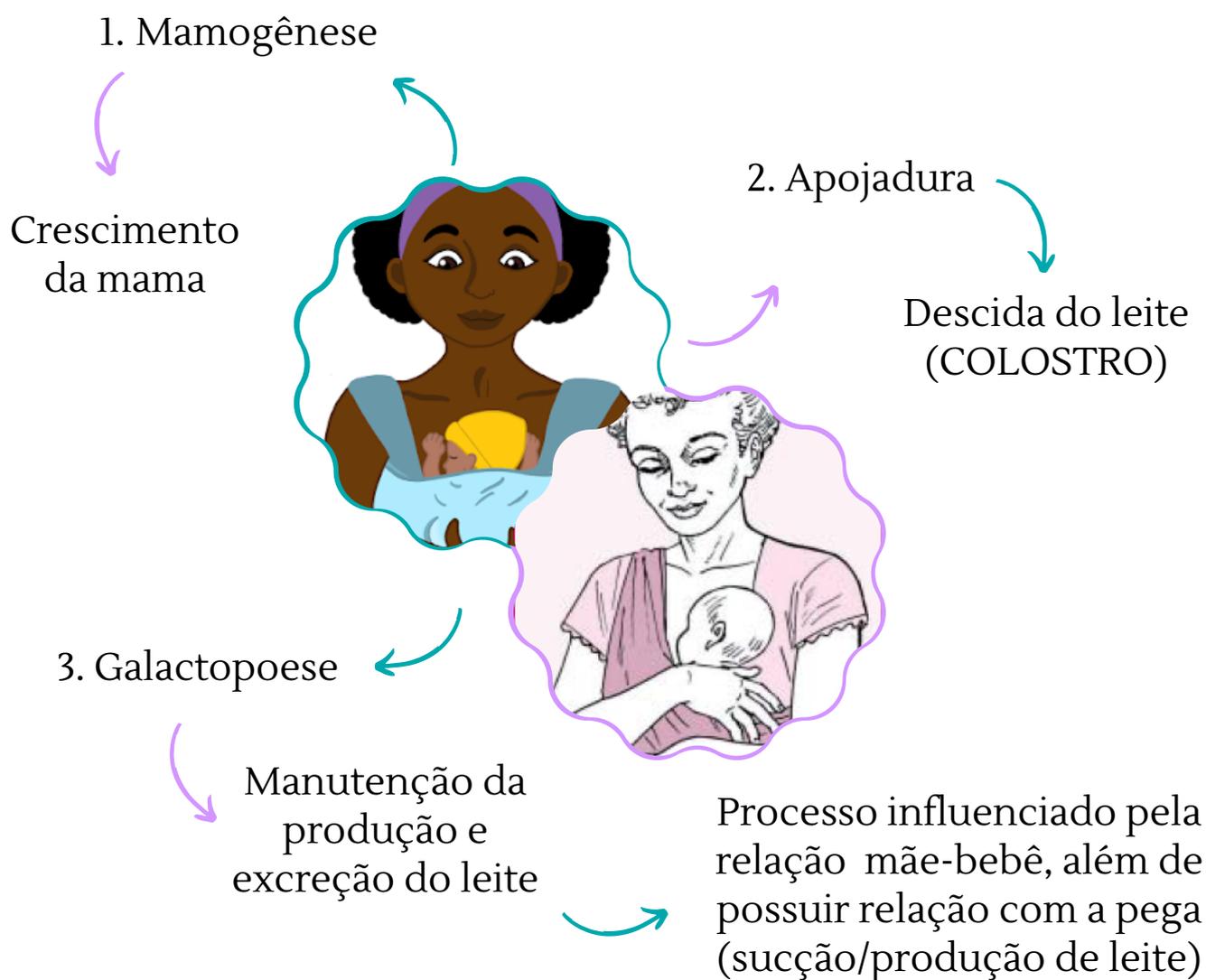
Todavia...

o leite não é expelido apenas pelo mamilo, pois, antes de o ducto principal chegar até ele, são formadas ampolas responsáveis por armazenar o leite entre o intervalo das mamadas. Portanto, há comunicações responsáveis por excretar o leite também na região areolar (parte mais escura da mama) que contém cerca de 15 a 20 ductos.



FISIOLOGIA DA AMAMENTAÇÃO

Processos que a mama passa durante a gestação:



HORA DE OURO

Você sabe o que é a hora de ouro?

É o período de aproximadamente 1 hora após o nascimento, onde o contato pele a pele entre a mãe e o bebê é incentivado. Esse momento ajuda o bebê a se adaptar à vida fora do útero e fortalece o vínculo mãe-filho.

Quais os benefícios?

- Regulação da temperatura do bebê;
- Regulação dos batimentos cardíacos do bebê;
- Redução do estresse da mãe e do bebê;
- Favorece o vínculo.



Só quem teve parto vaginal pode passar pela hora de ouro?

Não! Independente da via de nascimento do seu bebê, esse momento deve acontecer.

VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO

Você sabia que o contato com o seu bebê favorece a produção de hormônios que induzem a sensação de bem-estar?

O processo de sucção do bebê durante a amamentação faz parte de um estímulo à produção do hormônio chamado ocitocina, que já citamos antes. Esse hormônio participa de processos que envolvem a expressão das emoções, diminuindo a sensação de estresse ou medo e melhorando o humor.

Com o estímulo da sucção, há o reflexo de ejeção de leite, sendo o efeito cascata voltado a continuidade da produção do leite materno. O próprio cheiro ou choro do bebê se torna um estímulo à produção da ocitocina.



VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO

A ocitocina também está presente pelo *contato pele a pele* entre mãe-filho, como visto na amamentação.

A criança também recebe vantagens com esse contato!

Pesquisas já demonstraram que o contato pele a pele resulta em uma melhora comportamental do bebê diante da alta hospitalar. Segue alguns dos benefícios do aleitamento para a criança:

- Redução do choro e do estresse;
- Estabilização dos batimentos cardíacos e da frequência respiratória;
- Promoção da sensação de segurança;
- Estímulo às habilidades cognitivas;
- Favorecimento do desenvolvimento do bebê.



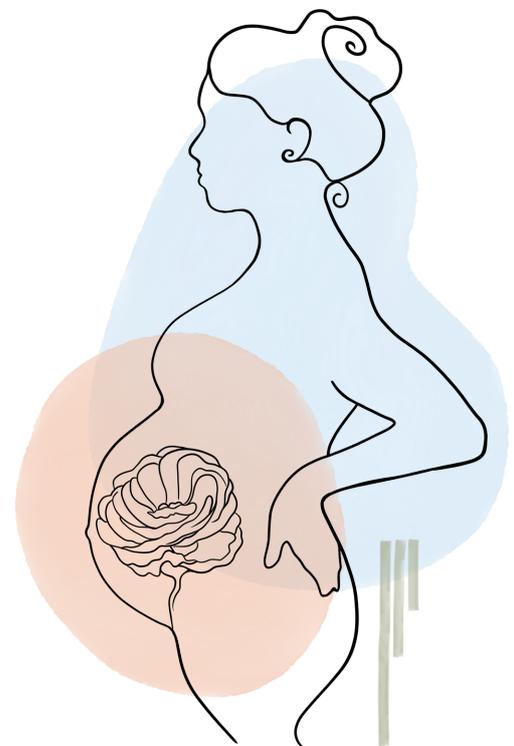
VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO

Vamos te explicar mais um pouco...

Durante a gestação, seu bebê fica totalmente interligado ao que acontece em seu corpo, como, por exemplo, as batidas do seu coração.

Ao aproximar-se da criança, com o contato pele a pele, é possível que ela tenha sensações próximas ao que era experimentado no útero, como o som do batimento cardíaco materno, acalmando-o. Em caso de hospitalização, conversar com o bebê também alimenta essa experiência de conexão entre mãe-filho.

Em caso de hospitalização, conversar com o bebê também alimenta essa experiência de conexão entre mãe-filho.



TIPOS DE MAMILO

Há diversos tipos de seios e mamilos, cada um com uma característica única. Dessa forma, é importante saber que o tipo de mamilo influencia na amamentação, mas não impede que a amamentação seja realizada.

Sendo assim, há três tipos principais de mamilos, sendo eles: invertidos, planos ou protusos.



Invertido



Plano



Protuso

TIPOS DE MAMILO

Mamilo protuso

Esse tipo de mamilo se projeta para fora da aréola, mesmo quando não é estimulado.

Mamilo plano

O mamilo não se projeta, nem para fora nem para dentro da aréola ele continuará na dimensão da aréola. Contudo, quando estimulado, ou em ambientes frios, torna-se proeminente.

Mamilo invertido

Encontra-se retraído para dentro do seio, em vez de se projetar para fora. É uma particularidade desde o nascimento ou se desenvolve ao longo do tempo.

O seu tipo de mamilo não determina se você conseguirá amamentar ou não!

PEGA CORRETA

A pega correta é essencial para uma amamentação adequada. Lembre-se que o ato de amamentar não deve doer, sendo também um momento para aumentar o vínculo entre a mãe e o bebê.

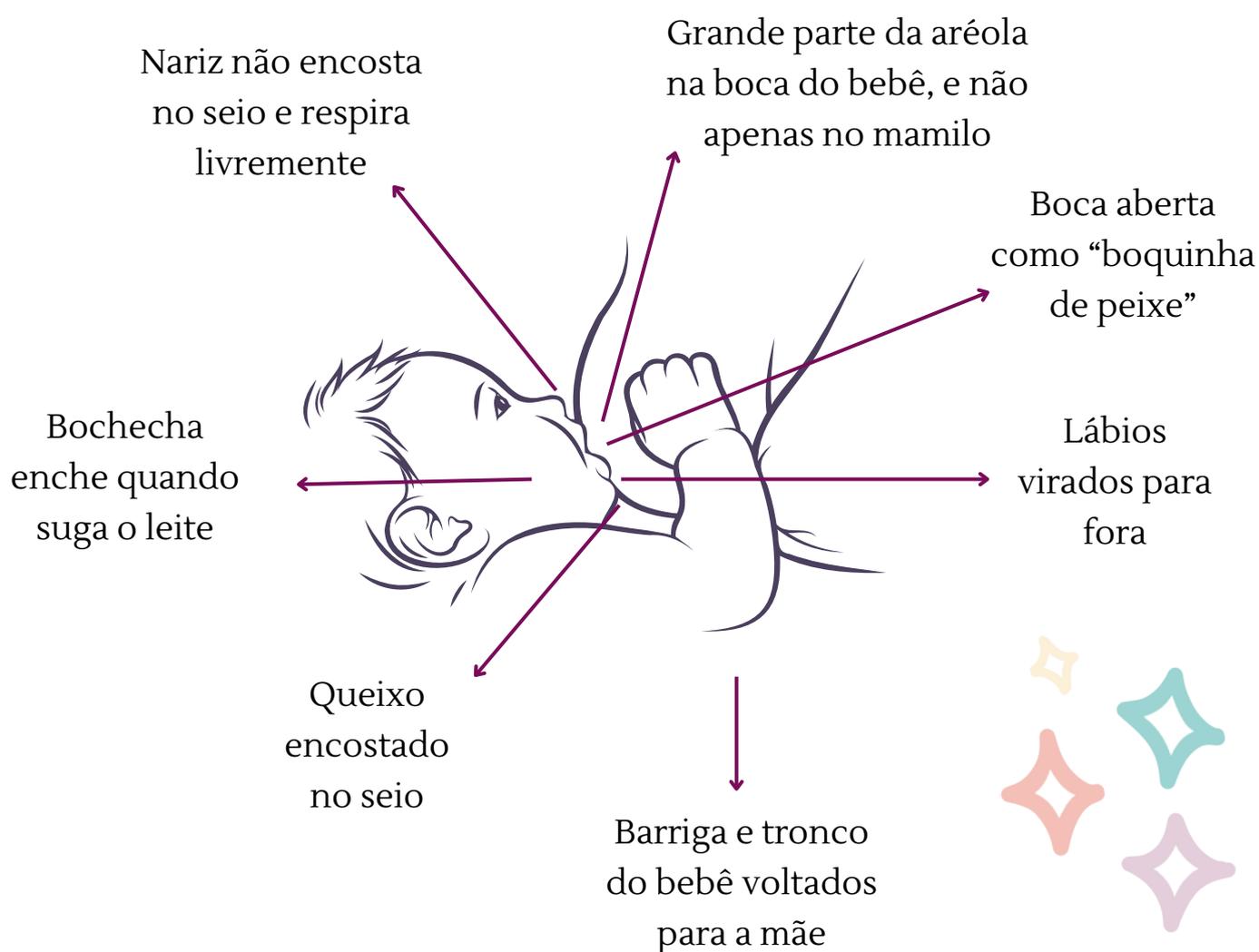
O ideal é que o bebê esteja posicionado de frente para a mãe, com o contato de barriga com barriga. A cabeça deve estar alinhada com o peito, em direção à aréola.

Atente-se:

- Deixe o queixo do bebê encostar na mama;
- O nariz do bebê deve ficar livre;
- Os lábios devem ficar voltados para fora;
- A aréola deve ficar mais visível acima da boca do que abaixo;
- Boa parte da aréola deve estar encaixada na boca do bebê, evitando que ele pegue apenas o mamilo.

PEGA CORRETA

Observe esse exemplo:



POSICIONAMENTO

Qual a melhor posição para amamentar?

Não existe uma melhor posição! Isso pode variar de acordo com cada necessidade individual, tanto da mãe quanto do bebê. O importante também é que você consiga desfrutar esse momento único de conexão com o bebê.

Observe se você se encontra em uma posição relaxada e com vestimentas confortáveis, assim como o bebê. Esse pode ser um bom momento para retirar as luvinhas e deixar que ele consiga sentir ainda mais o contato pele a pele com a mãe, algo essencial na formação do vínculo mãe-filho ou mãe-filha.

A amamentação deve ser um momento confortável e efetivo para o bom aleitamento. Assim, podemos te guiar em algumas opções e dicas de posicionamentos:

POSICIONAMENTO

- O corpo do bebê deve ficar todo voltado para a mãe, não deixe nada entre os dois;
- Evite o desalinhamento corporal do bebê e da própria mãe (exemplos: evitar rotações excessivas do corpo da criança ou um ombro mais elevado que o outro da mãe);
- O pescoço do bebê nunca deve ficar demasiadamente flexionado. Durante o posicionamento, deixe-o levemente estendido.

1



Posição
tradicional

POSICIONAMENTO

2



Posição Invertida

3



Posição Deitada

POSICIONAMENTO

4



Posição
Laid-Back

A posição Laid-Back, em tradução literal, significa que é uma posição descontraída e tranquila. A mãe deve ficar levemente reclinada, com cabeça, pescoço e ombros bem apoiados, para que consiga aproveitar e relaxar na posição. Os bebês ficam mais livres e autônomos, buscando se acomodarem e pegar a mama pelos seus reflexos.

POSICIONAMENTO

Dicas

- Entre uma mamada e outra, troque a posição do bebê sempre que possível;
- Caso sinta necessidade de apoiar a mama, é recomendado o posicionamento da mão em “C”. A posição da mão em “tesourinha” pode interferir na liberação do leite e, por isso, não é recomendada. Lembre-se de apoiar com o máximo de suavidade possível - pressões exacerbadas podem tornar o processo doloroso, e isso nós não queremos!



POSICIONAMENTO

Dicas



Se algo se tornar desconfortável, será o momento de tentar identificar o que poderá estar errado. Uma dica é rever os itens do tópico anterior, em “Pega correta”, ou testar outras diferentes posições. Caso tenha diferentes adereços, como almofadas, lembre-se que eles podem ser bem vindos!

PREPARAÇÃO DA MAMA

Apesar de ser um processo novo para muitas mulheres, e surgirem dúvidas sobre como preparar as mamas para o período de amamentação, viemos te dizer que não há nenhum método específico que deve ser seguido para esse momento.

Todavia, fique atenta as seguintes dicas:

- 1** Preparo emocional e informativo;
- 2** Evite estimular as mamas;
- 3** Expor as mamas à luz do sol;
- 4** Utilize sutiãs adequados.

ORDENHA MANUAL

A ordenha manual consiste na técnica de retirada do leite materno por meio das mãos. É recomendada porque é efetiva, econômica, ocasionar poucos traumatismos e ser menos dolorosa. Para ser realizada, é necessário que a mulher esteja relaxada e confortável.

É realizada com a finalidade de:

1 Aumentar a produção de leite;

Aliviar o ingurgitamento mamário (leite empedrado);

3 Retirar leite para oferecer ao bebê que não pode ser amamentado;

Armazenar leite para oferecer ao bebê quando a mãe retorna ao trabalho ou precisa se afastar por um tempo;

5 Auxiliar no tratamento de mastite;

Doar a um Banco de Leite Humano.

ORDENHA MANUAL

A seguir, traremos um passo a passo de como realizar a ordenha da melhor forma, sem que haja dor ou qualquer dificuldade:

Passo a Passo:

Figura 9. Demonstração da maneira correta e incorreta de ordenhar

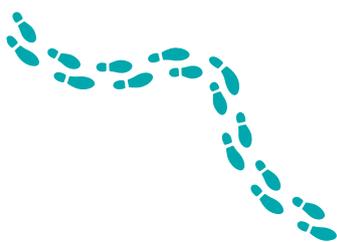


ORDENHA MANUAL

Passo a Passo:

1

Lavar adequadamente as mãos e antebraços com água e sabão neutro, até a altura dos cotovelos, e secar com toalha ou papel;



Manter-se em uma posição confortável;

2

3

Apoiar a mama com uma das mãos e, com a outra, palpar e massagear, procurando pontos doloridos;



Massagear a região areolar com movimentos circulares, utilizando as pontas dos dedos;

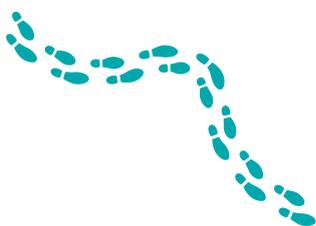
4

ORDENHA MANUAL

Passo a Passo:

5

Massagear a mama com a palma da mão, realizando movimentos circulares;



Aproximar delicadamente o dedo indicador e o polegar de forma intermitente, com movimentos firmes, mas sem provocar dor.

6

IMPORTANTE

O local do armazenamento de leite deverá estar estéril.

De preferência, utilize luvas de procedimento para evitar a contaminação do leite.

CONFUSÃO DE BICOS

- A confusão de bicos é a dificuldade que alguns recém nascidos encontram de continuar o aleitamento materno após o primeiro contato com algum tipo de bico artificial.
- Quanto mais tempo a criança suga a chupeta, maior risco para o desmame. Em relação às mamadeiras, a quantidade de desmame é ainda maior, devido ao esforço diminuído para a retirada do leite.
- Além da dependência gerada, alterações nos dentes e dificuldade na formação de palavras são comuns pelo uso do aleitamento artificial.
- Para evitar que a confusão de bicos surja, é importante:



Não oferecer bicos de silicone como acalento



Oferecer apenas a mama para amamentação



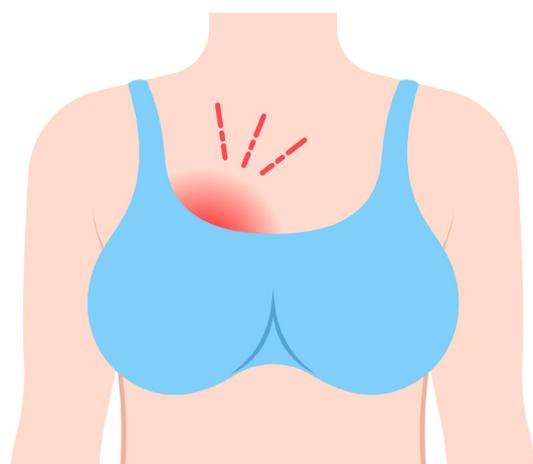
Não gerar nenhum tipo de contato com bicos artificiais

INTERCORRÊNCIAS MAMÁRIAS

As intercorrências mamárias representam uma das principais causas de desmame precoce. A presença de dor e lesões, quando não tratadas de forma adequada, pode favorecer a contaminação do leite por bactérias, resultando em complicações mais graves, como mastite e formação de abscessos mamários.

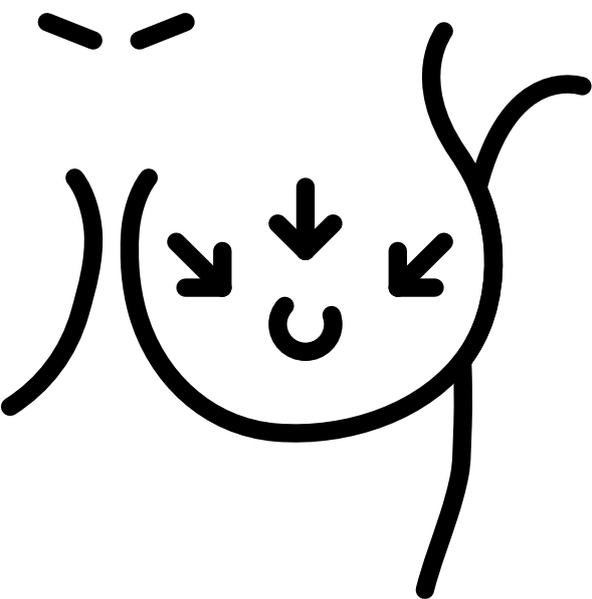
Conheça algumas dessas intercorrências:

Ingurgitamento mamário: é uma queixa muito frequente, conhecida como “leite empedrado”. Envolve o aumento da vascularização, o acúmulo de leite nos alvéolos e o inchaço causado por congestão, impedindo a saída do leite. A mama pode ficar endurecida, avermelhada e pode haver febre e mal-estar.



INTERCORRÊNCIAS MAMÁRIAS

Outras intercorrências bem comuns:



Dor nos mamilos/ mamilos machucados: A principal causa de dor durante a amamentação é a ocorrência de lesões nos mamilos, geralmente decorrentes de posicionamento e pega inadequados. Outras causas incluem mamilos curtos, planos ou invertidos, disfunções orais na criança, uso inadequado de bombas de extração de leite, entre outros fatores.

Candidíase (monilíase mamilar): A infecção por *Candida albicans* pode causar vários graus de dor, queimação ou coceira no mamilo. O mamilo pode parecer vermelho, inflamado, ter manchas brancas ou até mesmo manter a aparência normal.

INTERCORRÊNCIAS MAMÁRIAS

Mais uma intercorrência bem frequente:



Mastite: é uma inflamação que afeta uma ou mais partes da mama, geralmente afeta apenas um lado. Sua origem está relacionada a fatores locais, como inchaço mamário, ductos de leite obstruídos e, principalmente, fissuras no mamilo, que servem como porta de entrada para microrganismos. Pode apresentar os seguintes sinais e sintomas: a área fica vermelha, quente, inchada e endurecida; as mulheres podem sentir calafrios, mal-estar e febre alta persistente.

BANCO DE LEITE HUMANO

Falamos anteriormente sobre o banco de leite humano (BLH), e aqui estão algumas informações importantes sobre ele. A rede de BLH brasileira caracteriza-se como uma ação para promover o aleitamento materno, a fim de atender uma série de demandas que envolvem diminuição na mortalidade infantil e desnutrição.

O Banco de leite realiza:



Ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno;

Assistência à puérpera na prática do aleitamento materno; operações de controle clínico da doadora;



BANCO DE LEITE HUMANO

O banco de leite:

3

Coleta, armazenamento e repasse do leite humano ordenhado para o BLH ao qual está vinculado;

Registra as etapas do processo garantindo a rastreabilidade do produto;

4

5

Dispõe de um sistema de informação que assegura os registros relacionados às doadoras e produtos, disponíveis às autoridades competentes, guardando sigilo e privacidade dos mesmos.

BANCO DE LEITE HUMANO

Banco de Leite Humano Dr. Virgílio Brasileiro



Localiza-se no Instituto de Saúde Elpídio de Almeida (ISEA) em Campina Grande - Paraíba

Objetivo

Seu principal objetivo está ligado a fornecer apoio assistencial à puérperas, lactentes e doadoras, fortalecendo o incentivo ao aleitamento materno e realizando a coleta e processamento do leite humano, além da sua distribuição para hospitais e unidades que necessitem do leite humano ordenhado e pasteurizado.

BANCO DE LEITE HUMANO

Atenção!!!

A assistência está disponível para toda e qualquer pessoa que vá ao local em busca de atendimento. Na unidade de Campina Grande, há uma equipe de saúde especializada para recebê-las e orientá-las quanto aos procedimentos para realizar a doação.

Postos de coleta



PCLH ISEA

PCLH CLIPSI - Geminiano
Crispim de Farias



PCLH Mamãe eu Quero

AMAMENTANDO UM BEBÊ PREMATURO

Posso amamentar meu bebê prematuro?

O leite materno é fundamental para o bebê prematuro, e o corpo da mãe produz exatamente o que ele precisa. Se o bebê tiver condições de mamar, é importante que ele aproveite esse momento.

Amamentar um bebê prematuro apresenta diversos benefícios, como aumento da imunidade, melhora no desenvolvimento neuropsicomotor, menor tempo de hospitalização e fortalecimento do vínculo mãe-bebê.

Se meu bebê não tiver condições de mamar?

Para os bebês que não estão em condições de mamar esse leite pode ser oferecido em outras vias como sonda, copinho, seringa.

AMAMENTANDO UM BEBÊ PREMATURO

Importante

A translactação também é uma técnica bastante utilizada: nela, o bebê irá mamar no seio, mas terá uma sonda conectada a ele o que facilita o processo para os bebês que não conseguem sugar - sendo ideal para prematuros, bebês com baixo peso ou com pouca força de sucção.

O que fazer para amamentar?

Como muitas vezes o bebê não está sugando a mama da mãe, é essencial que a equipe estimule a mama, principalmente nas primeiras 24 horas após o parto. Assim é retirado o colostro e se torna possível a realização da **colostroterapia**.

Técnica que realiza a aplicação de gotas de colostro na boca do bebê, assim ele irá ingerir ao menos um volume mínimo do leite humano, o que contribui no aumento suas das defesas.



AMAMENTANDO UM BEBÊ PREMATURO

Quando a mãe não está amamentando, como deve ser a ordenha?

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a extração do leite deve ocorrer com frequência de, no mínimo, 8 vezes ao dia, para que essa produção permaneça frequente.

Dica:

Se o seu bebê estiver na UTIN, antes de retirar o leite, se possível, tenha um momento com ele, pegue ele no colo, faça carinho, isso irá ajudar a estimular a produção do leite.



Lembre-se:

Uma boa alimentação materna é essencial para a produção do leite.

MITOS E VERDADES

Existe idade “limite” para amamentar uma criança.



MITO! A amamentação deve ocorrer conforme a demanda, até o momento adequado para o desmame. Segundo o Ministério da Saúde, o bebê deve ser alimentado exclusivamente com o leite materno até completar seis meses, e a amamentação pode continuar mesmo após a introdução de outros alimentos, podendo se estender até os dois anos ou mais.



Estresse e nervosismo podem atrapalhar a produção do leite.

VERDADE! O estresse e o nervosismo podem diminuir a quantidade de leite produzido.

MITOS E VERDADES

*Mamilos planos ou invertidos
inviabilizam o aleitamento.*



MITO! O mamilo plano ou invertido pode tornar um pouco mais desafiadoras as primeiras mamadas, mas, com o tempo, a amamentação ocorre sem dificuldades.

*É possível amamentar dois filhos de
idades diferentes ao mesmo tempo.*



VERDADE! O processo é conhecido como “amamentação em tandem”, no qual uma mãe amamenta dois filhos de idades distintas. Embora possa ser exaustivo para a mãe, isso não afeta a qualidade do leite e não prejudica nenhum dos bebês!

MITOS E VERDADES

Bebê que mama no peito não precisa beber água.



VERDADE! O leite materno já contém água suficiente em sua composição para hidratar o bebê. Não é necessário ofertar mais nada à criança durante os seis primeiros meses de vida, pois o leite materno é o alimento mais completo que existe.

Passar produtos nos seios previne rachaduras.



MITO! A limpeza deve ser feita apenas com água. Passar o próprio leite do seio também pode ajudar na hidratação da região.

CURIOSIDADES

Você sabia que amamentar previne o câncer de mama?

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), amamentar reduz o risco de a mulher ter câncer de mama, já que as taxas de alguns hormônios que favorecem este tipo de câncer são reduzidas durante a amamentação.

Você sabia que cada mãe produz um tipo de leite diferente?

O leite de cada mãe é produzido de acordo com suas características físicas e estilo de vida, tornando essencial manter uma alimentação equilibrada durante esse período.

CURIOSIDADES

Você sabia que o tamanho da mama não altera a quantidade de leite?

O que dá o tamanho dos seios é o tecido gorduroso e não a glândula produtora de leite, ou seja, a quantidade de leite não depende do tamanho da mama.

Você sabia que existe uma pílula anticoncepcional criada especificamente para mães que estão amamentando?

Essas pílulas, chamadas de minipílulas, são feitas à base de progestaigêno, hormônio que evita a ovulação. Elas podem ser iniciadas a partir da sexta semana após o nascimento do bebê e devem ser prescritas por um profissional de saúde. Não faça automedicação!

CURIOSIDADES

Você sabia que a doação de leite pode ajudar na sua produção?

Quanto mais a mãe estimular a produção de leite através da amamentação, mais leite ela terá disponível para o bebê. O leite é gerado enquanto o bebê está mamando; sua produção cessa quando não há estímulo, ou seja, quando o bebê não mama.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que essa cartilha traga informações proveitosas para você e que você possa aplicar o que aprendeu aqui no seu dia a dia com o bebê. Nossa ideia é fortalecer o movimento da amamentação para que seja um momento de vínculo e cuidado entre mãe e bebê.

REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 6. ed. atual. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. 552 p. v. 6. ISBN 9788527733274.

BINNS, Colin. The Long-Term Public Health Benefits of Breastfeeding. *Asia Pacific Journal of Public Health*, Sage Journals, ano 2016, v. 28, n. 1, p. 8, 20 jan. 2016. DOI 10.1177/1010539515624964. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26792873/>. Acesso em: 14 mar. 2025.

BRASIL. Universidade Federal do Rio Grande do Norte; Secretaria de Educação a Distância; Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde; Ministério da Saúde. Curso Teórico de Manejo do Aleitamento Materno. In: Ambiente Virtual de Aprendizagem do SUS (AVASUS). [S. l.], 19 maio 2022. Disponível em: <https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=510>. Acesso em: 11 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. RDC-ANVISA nº. DE 171, de 04 de setembro de 2006. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para o funcionamento de Bancos de Leite Humano. [S. l.], 4 set. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de recomendações para assistência à gestante e puérpera frente à pandemia de covid-19. 1. ed. [S. l.: s. n.], 2020. 64 p.

CARVALHO, M.R.; SANCHES, M.T.C. Amamentação: Bases Científicas. 5. ed. [S. l.]: Gen, 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Ministério da Saúde. Recomendação Técnica N.0120.170320: Covid-19 e Amamentação. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://rblh.fiocruz.br/covid-19-e-amamentacao-recomendacao-n0120170320>. Acesso em: 17 dez. 2024.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Ministério da Saúde. Mitos e Verdades. [S. l.]. Disponível em: <https://rblh.fiocruz.br/mitos-e-verdades> . Acesso em: 17 dez. 2024.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Aleitamento Materno. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 17 dez. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Ministério da Saúde. Quais recomendações devem ser dadas em relação ao “preparo das mamas”? BVS Atenção Primária em Saúde, Rio Grande do Sul, ano 2013, p. 1, 8 ago. 2013. DOI ID: sofs-5530. Disponível em: <https://aps-repo.bvs.br/aps/quais-recomendacoes-devem-ser-dadas-em-relacao-ao-preparo-das-mamas/#:~:text=Banhos%20de%20sol%20nas%20mamas,no%20mamilos%20deve%20ser%20evitado>. Acesso em: 17 dez. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Cadernos de Atenção Básica. 2. ed. [S. l.: s. n.], 2015. 184 p.

PEREIRA, Thamires Lopes; MOURA, Tais da Silva de. Contato Pele a Pele: Benefícios fisiológicos e Importância no vínculo mãe-bebê: Uma revisão Integrativa. Saúde da Mulher e do Recém-Nascido: Novos Paradigmas, [s. l.], v. 2, p. 66-77, 30 ago. 2024.

ROLLINS, N.C. et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices?. The Lancet, [S. l.], v. 387, p. 491-504, 30 jan. 2016.

SAÚDE da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. 2. ed. atual. Brasília - DF: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015. 186 p. v. 2. ISBN 978-85-334-2290-2.

SILVA, Geralda Magela Ferreira. Prevenção e Tratamento de Lesões Mamilares: Promovendo uma Amamentação sem Dor. 2014. Monografia (Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO. Confusão de bico: mito ou verdade. Pediatra Informe-se, [s. l.], n. 153, 2010.

REALIZAÇÃO



Projeto de Humanização na Unidade de Terapia Intensiva Neonatal, vinculado a Universidade Estadual da Paraíba.